

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ИНВАЛИДОВ
«ЦЕНТР ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА»



КЛУБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**ИГРОВЫЕ
ВИДЫ СПОРТА
ДЛЯ ЛИЦ
С НАРУШЕНИЕМ
ЗРЕНИЯ**

«ГОЛБОЛ»

Москва 2014

ББК

Коллектив авторов:

А. Ю. Шипилов, В. А. Баженов, М. М. Ильинская, С. А. Колесов
Под редакцией В. П. Баженова

Подготовлено и издано при поддержке Комитета общественных связей города Москвы

**ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ЛИЦ
С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ «ГОЛБОЛ»:**

Центр паралимпийского спорта, Всероссийская общественная организация инвалидов; [Текст/кол. авт.: А. Ю. Шипилов, В. А. Баженов, М. М. Ильинская, С. А. Колесов/Под ред. В. П. Баженова]. – Тула: Власта, 2014. – 144 с., ил.

ISBN 978-5-900998-58-9

ISBN 978-5-900998-58-9

© А. Ю. Шипилов, В. А. Баженов,
М. М. Ильинская, С. А. Колесов.
Сост., 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Определение функциональных классов у спортсменов с нарушением зрения	8
Физическая подготовка	11
Общая физическая подготовка	13
Специальная физическая подготовка	27
Техническая подготовка	39
<i>Техника защитных действий</i>	39
<i>Бросок</i>	42

Модельные характеристики оценки соревновательной деятельности в голболе	44
Список литературы	50
Приложение «Правила по голболу»	51

ВВЕДЕНИЕ

Ни у кого не вызывает сомнений, что активные занятия физической культурой и спортом являются лучшим средством реабилитации инвалидов по зрению. Среди большого количества спортивных игр, которыми успешно занимаются люди с ограниченными возможностями здоровья, следует особенно отметить Голбол.

Голбол — это адаптивная командная игра с озвученным мячом. История этого необычного вида спорта началась сразу после завершения второй мировой войны, в 1946 году, с легкой руки немца Зеппа Райндле и австрийца Ганса Лоренцена, разработавших ее правила для реабилитации ветеранов,

частично или полностью утративших зрение на полях сражений.

Цель была достигнута: игроки быстро приспособивались к своему положению, но новая игра голбол оказалась настолько интересной и азартной, что постепенно утратила свое чисто терапевтическое значение и стала настоящим увлечением тысяч слабовидящих и слепых людей.

Первый матч мирового значения состоялся в 1976 году в Торонто, в 1978 году в Австрии прошел первый Чемпионат Мира по голболу, а в 1980-м замечательная игра была внесена в официальную программу Паралимпийских игр.

В Россию голбол пришел в 60-х годах прошлого века. Тогда в школах-интернатах для незрячих или

слабовидящих детей начали открываться первые секции. Игра полюбилась нашим соотечественникам, и уже в начале 70-х энтузиасты начали проводить товарищеские матчи между командами.

Сегодня голбол широко популярен во Всероссийском обществе слепых, а на многочисленные турниры собирается большое количество участников и зрителей.

Надеемся, что данное методическое пособие будет способствовать привлечению в ряды любителей физкультуры и спорта еще большего количества занимающихся.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КЛАССОВ
У СПОРТСМЕНОВ
С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ
(по классификации
Международной спортивной
ассоциации слепых IBSA)**

Минимальные поражения:

- нарушения в структуре глаза;
- нарушения нервно-оптических волокон;
- нарушения зрительных клеток; коры головного мозга.

Поражение должно быть диагностировано офтальмологом и подтверждено соответствующими медицинскими документами. Тестирование спортсмена и определение его спортивного класса основывается на изучении остроты зрения в глазе с луч-

шей остротой зрения с использованием очков или контактных линз.

B1 — спортсмен этого класса не имеет светочувствительности в одном из глаз (тотальная потеря зрения) или имеет частичную светочувствительность при отсутствии реакции на движение (движение руки на любом расстоянии от глаза). Острота зрения меньше, чем 2.60 LogMAR.

B2 — спортсмен может видеть движение руки на расстоянии до 2 м (при норме — 60 м). Острота зрения в пределах от 1,50 до 2,60 LogMAR (включительно) и/или сужение поля зрения до диаметра менее 10° .

B3 — спортсмен может видеть движение руки на расстоянии от 2 до 6 м. Острота зрения в пределах

от 1.40 to 1 LogMAR (включительно) и/или сужение поля зрения до диаметра менее 40°.

Спортивная классификация незрячих спортсменов универсальна для всех видов спорта.

Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению.

Классифицировать слепых и сла-

бовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т. д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка подразделяется на **общую** и **специальную**. Они взаимообусловлены и дополняют друг друга. В зависимости от решаемых задач, состава зани-

мающихся, их квалификации, этапа тренировочно-соревновательного процесса удельный вес общей и специальной видов подготовки будет разный.

В работе с детьми и подростками общая физическая подготовка будет доминировать, т. к. с ее помощью решается задача разностороннего физического развития человека. В работе с юношами и спортсменами среднего уровня квалификации общая и специальная виды подготовки имеют равное значение. Деятельность спортсменов высшей квалификации характеризуется узкоспециализированной направленностью и требует максимального совершенствования тех специфических физических качеств, которые обеспечивают наи-

высшее проявление техники и тактики в тренировочном и соревновательном процессах. Для них соотношение общей и специальной физической подготовки составляет 10 % : 90 %.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Под общей физической подготовкой понимается процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием.

Разностороннее физическое развитие предусматривает комплекс-

ное воспитание качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), что обеспечивает активную сбалансированную деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, умение владеть своим телом, быть координированным и успешно выполнять двигательные действия в обычной жизни.

***Методические основы
воспитания физических качеств
в процессе общей физической
подготовки***

Сила — это способность преодолевать мышечное сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий. Основной задачей силовой подготовки яв-

ляется пропорциональное развитие всех мышечных групп голболиста, что особенно актуально, учитывая асимметрию всех основных соревновательных упражнений. Для этого подбираются физические упражнения на основные группы мышц: верхнего плечевого пояса, туловища, мышц таза и нижних конечностей.

Основным методом, позволяющим воспитывать силу, является **метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа**. Этот метод позволяет одновременно улучшать показатели силы и увеличивать мышечную массу, что особенно важно для молодого растущего организма.

Подбираются упражнения на различные группы мышц, вес отя-

гощения которых не превышает 10–12 повторений. Для голбола рекомендуется комплексный подбор упражнений с максимальным вовлечением групп мышц, по 2–3 подхода, между подходами — полный отдых, количество серий — 3–4. Отдых между сериями 10–15 минут. Упражнения на силу рекомендуется сочетать с упражнениями на растягивание. По мере того как вес отягощения становится привычным и с ним уже можно выполнить 15–18 повторений, его увеличивают, чтобы можно было сделать с этим весом 10–12 повторений. В дальнейшем переходят к методам специальной силовой подготовки.

Другим методом, который можно использовать при воспитании силовых способностей, является

метод круговой тренировки. Он позволяет в одном занятии проработать все группы мышц человека. Подбираются упражнения на все группы мышц, начиная от верхнего плечевого пояса и заканчивая мышцами нижних конечностей, которые выполняются на 5–7 станциях, последовательно расположенных, по 10–12 повторений. Упражнения могут выполняться без интервалов отдыха и с интервалами отдыха между ними. Между каждым кругом дается отдых 10–15 минут.

Выносливость — это способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности. В основе методики воспитания общей выносливости лежит двигательная деятельность

циклического характера: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и лыжероллерах и др.

Одним из основных подходов, применяемом с голболистами «Голбольного клуба «Королёв» в воспитании общей выносливости является **метод равномерного непрерывного упражнения**. Работу необходимо начинать с 10–15-минутной равномерной ходьбы, постепенно увеличивая его продолжительность до 30–40 минут. Возможно применение палок для ходьбы, что увеличит количество вовлеченных групп мышц, особенно важно вовлечение верхнего плечевого пояса, что отсутствует при равномерном беге. Ходьба осуществляется на частоте пульса 125–130 ударов в минуту, в зоне умеренной нагрузки. В этой

зоне можно совершать также пробежки или прогулки быстрым шагом с комфортом и в состоянии поддерживать беседу. Здесь организм использует в качестве источника энергии 10 % углеводов, 5 % белков и 85 % жиров. Но надо учитывать, что жиры организм начинает использовать только после того, как исчерпает энергию глюкозы, содержащейся в крови. Поэтому для сжигания жира необходимо находиться в этой зоне долгое время, не менее 30 минут. Эта методика направлена на развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем, развивает и совершенствует аэробные механизмы энергообеспечения.

Для более подготовленных можно использовать **метод переменного непрерывного упражнения.**

Основу его составляет переменная тренировка. Равномерная нагрузка сочетается с ускорениями. Использовать можно бег по пересеченной местности, греблю (в летнее время) или беговые лыжи (в зимнее время) и т. п. Пульс на отдельных участках дистанции может быть от 120 до 160 ударов в минуту. Работа направлена на совершенствование сердечно-сосудистой системы.

Девушки для развития общей выносливости могут использовать и комплекс разнообразных гимнастических упражнений, выполняемых в равномерном темпе непрерывно под музыку (аэробика) при ЧСС 120–130 ударов в минуту в течении 10–20 минут.

Быстрота — это способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Это сложное качество, которое характеризуется: временем простой и сложной двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движения. В практике физического воспитания к развитию этих форм проявления быстроты подходит в основном комплексное использование игр: подвижных, спортивных (футбол, торбол и др.). Но в отдельных случаях целенаправленно воздействуют на те или иные составляющие быстроты.

Для воспитания быстроты простой двигательной реакции используют **метод повторного выполнения двигательных действий** (выбросы ног из различных положе-

ний), действий по звуковому сигналу в разминке (падения по хлопку и т. п.).

Воспитание быстроты сложной двигательной реакции (реакции на движущийся предмет и реакции выбора) является основой для успешного обучения игре в голбол.

Для воспитания скорости движений используются упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. При этом необходимо учитывать следующие факторы:

- техника упражнения должна быть освоена без ошибок и выполняться легко и свободно;
- при выполнении упражнения внимание занимающегося направлено не на технику выполнения упражнения, а на скорость его выполнения;

— продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы скорость выполнения не снижалась.

Ловкость — это способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями.

Для воспитания ловкости в основном используется **метод повторного упражнения**. Подбираются упражнения, которые способствуют развитию ловкости:

- выполнение освоенных движений, но в различных необычных условиях (броски голбольного мяча не основными руками, падение при защите на другую, не основную сторону и т. п.);

- упражнения на совершенствование точности движений в пространстве, во времени и по усилиям (броски с забеганием, бросание мяча различного веса, например торбольного или роллингбольного, выполнение упражнения в заданное время);
- упражнения на совершенствование чувства равновесия в различных условиях опоры (выполнение упражнений на широкой плоскости гимнастической скамейки, а затем — на узкой; прыжковые упражнения на одной ноге, двух, попеременно с одной на другую и т. п.);
- упражнения, в которых в зависимости от создаваемой ситуации или сигнала необходимо быстро менять направление движения

(часто применяется в игровой практике во время броска)

- упражнения, в которых расслабление сменяется быстрым напряжением мышц и наоборот;
- упражнения, предъявляющие высокие требования к координации движений (жонглирование с голбольными мячами, набивными мячами, упражнения на балансировочном диске, упражнения с различными предметами, акробатические упражнения и т. п.).

Гибкость — это способность осуществлять движения по большим амплитудам за счет подвижности в суставах и позвоночнике. Она зависит от строения в суставах, степени эластичности мышц, сустав-

но-связочного аппарата, а также от механизма нервной регуляции мышц. Различают две формы проявления гибкости: пассивную и активную.

Пассивная гибкость характеризуется максимальной амплитудой движения, достигнутой приложением как внутренних, так и внешних сил.

Активная гибкость определяется величиной амплитуды движений, достигнутой только за счет усилий мышц, производящих данное движение.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Специальная физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на воспитание физических качеств в соответствии с требованиями специфики конкретного вида спорта и особенностей соревновательной деятельности.

Одним из условий достижения успеха в занятиях голболом является **обеспечение высокого уровня специальной физической подготовленности**. Для этого, приступая к разработке программы специальной физической подготовки, занимающийся должен разобраться в соревновательной деятельности, элементы которого являются предметом его специализации; выявить,

какие физические качества преимущественно проявляются при выполнении основных соревновательных упражнений. Это позволяет определить состав средств специальных развивающих упражнений, направленных или на развитие скоростно-силовых качеств с преимущественным проявлением силовых способностей. В каждом конкретном случае подбираются такие физические упражнения, которые обеспечивают максимальное их воздействие на развитие тех физических качеств, которые обуславливают эффективное выполнение основных соревновательных упражнений.

При подборе физических упражнений необходимо учитывать ряд факторов, способствующих качест-

венному решению задач специальной физической подготовки:

- положительный и отрицательный перенос физических качеств;
- уровень развития физических качеств у занимающихся;
- возрастные особенности;
- соревновательное упражнение.

Взаимовлияние двигательных качеств особенно важно при воспитании специфических физических качеств. Необходимо предусмотреть, как будет влиять развитие одного качества на проявление других качеств. Так, например, если развивать абсолютную силу, то необходимо принимать во внимание, что увеличение мышечной массы может привести к ухудшению показателей подвижности в суставах (гибкости) а также ухудшению ско-

ростных показателей необходимых во всех соревновательных упражнениях в гребле. Поэтому, развивая силу, необходимо включать одновременно и упражнения на гибкость в тех суставах и связках, которые задействованы при развитии силовых способностей, а также уделить особое место в тренировках «на взрыв». Если заниматься развитием силы, быстроты и выносливости в одном занятии, необходимо в правильной последовательности выполнять упражнения без отрицательного их воздействия друг на друга. Для этого сначала выполняются упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (взрывных), затем абсолютной силы и в конце даются упражнения на выносливость (до отказа). Рекомендую-

ется для повышения специальной выносливости проводить игровые тренировки после преодоления определенного порога усталости, что будет вызывать в организме ряд положительных сдвигов направленных на создание «базы» для последующего развития голболистов.

При воспитании специальных физических качеств необходимо учитывать исходный уровень развития. На начальном этапе следует выявить уровень их развития с помощью тестов. Сравнить их с показателями, которые должны быть в данном возрасте, выявить расхождения и соотнести их с амплуа на площадке. Это позволит определить степень достаточности их развития, поставить задачи и целенаправленно развивать отстающие каче-

ства. Особенно хочется отметить, необходимость развивать индивидуальные особенности, каждого начинающего спортсмена, что сделает его сильные стороны индивидуально неповторимыми.

Кроме того, прежде чем воспитывать скоростную или силовую выносливость, необходимо сначала создать хорошую базу общей выносливости, а затем на ее основе развивать специальные ее виды.

Возрастные особенности занимающихся также учитываются при решении задач специальной физической подготовки. Существуют так называемые сенситивные возрастные периоды предпочтительного воздействия на определенные физические качества человека. Если они игнорируются, то процесс воспита-

ния физических качеств приобретает хаотичный характер. Потому в детско-юношеском возрасте необходимо ориентироваться на данные, приведенные в табл. 6 .

***Примерные сенситивные
(чувствительные) периоды
росто-весовых показателей
и развития физических качеств
детей школьного возраста***

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+

задач специальной физической подготовки.

Как правило, задачи специальной физической подготовки решаются на протяжении всего года, но соотношение ОФП и СФП в различные периоды в годичном цикле неодинаковы. На общеподготовительном этапе подготовительного периода соотношение средств ОФП и СФП составляет 30 % : 70 %. На специально-подготовительном этапе оно изменяется на 70 % : 30 %. В соревновательном периоде в основном идет целенаправленная работа по совершенствованию техники и тактики соревновательной деятельности. Работа по разделу специальной физической подготовки носит в основном поддерживающий характер. В зависимости от длительности

соревновательного периода, его построения, соотношение средств ОФП и СФП будет разным. В паузах между турнирами или контрольными играми, временно снижается доля СФП и увеличивается доля ОФП. С приближением соревнований снова увеличивается удельный вес специальной подготовки, а доля ОФП в тренировочном цикле значительно снижается.

В переходном периоде спортсмен больше внимания уделяет активному отдыху с широким использованием разнообразных общеподготовительных упражнений развивающего характера, средств из других видов спорта. Используются циклические упражнения: плавание, бег (желательно по пересеченной местности, с отягощениями, манжеты, по песку

и др.), упражнения из общей гимнастики, укрепляющие суставы, связки, сухожилия, развивающие мышечный корсет и др. Выполняется объемная тренировочная нагрузка, интенсивность которой довольно низкая. Тренировки сочетаются с различными процедурами: баня, массаж, психорегулирующие воздействия и др. Все это обеспечивает поддержание достаточно высокого уровня физической работоспособности.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническую подготовку можно разделить на несколько частей.

1. Техника защитных действий

Постановка игры в защите это многолетний этап подготовки вовлекающий в себя развитие различных физических качеств. Умение ориентироваться на площадке актуально не только для слабовидящих, но и для тотально слепых. Поскольку в защитных действиях принимают участия все игроки команды, это становится главной задачей для тренера. Все игроки команды должны уметь в равной степени блокировать мяч, иначе это создаст слабое звено в защитном механизме. Имея три сильных за-

щитника, команда соперника столкнется с проблемой преодоления сильного защитного блока и не возможности найти слабое звено, для проведения атакующих действий через одного, наиболее слабого игрока.

Можно рассмотреть две наиболее распространенных схемы игры в защите: **классическая схема расстановки** при защитных действиях и **игра в защите «в линию»**.

С сезона 2014 года **игра в «линию»** приобрела новые возможности, в связи с тем что стало возможным с изменением правил 2014–2017 проводить защитные действия в зоне нападения без нарушения правил. В связи с этим значительно уменьшилась травмоопасность для игроков, и повысилась

эффективность данной схемы. Из недостатков, основным остается слабая эффективность данной схемы при прыгающих мячах, т. к. мячи в данном месте командной зоны имеют наиболее высокую точку полета от пола. А также, невозможность подстраховки при отскоках от кого-то из партнеров по команде.

Сильной же стороной является мобильное передвижение всей слаженной защитной тройки и отсутствие диагональных разрывов на блоке.

Игра же по **классической** схеме может иметь и ассиметричную схему, с выдвиганием крайних для сокращения угла обстрела, а также большие диагональные разрывы. Из положительного, также стоит остановиться на высокой эффективно-

сти подстраховки крайними игроками и неограниченным пространством для игры в защите центрального.

2. Бросок.

Бросковая подготовка одна из наиболее сложных и разнообразных в голболе. Наиболее распространенные техники: бросок с разворота и прямой бросок.

Броски с разворота, в основном схожи с техникой метания диска или молота, смотря в какой плоскости они производятся. Техника схожая с метанием диска, выполняется в параллельной полу плоскости и движение работы ног полностью эдентичны. Работа рук в этом соревновательном упражнении различается в последней фазе, фазе броска. Харак-

теризуется она наклоном спины максимально вперед, тем самым изменяя угол вылета мяча и делая его максимально меньше для сохранения скорости полета мяча.

Прямой бросок с подбежкой. Это наиболее распространенный бросок в отечественном голболе. Характеризуется прямым вектором разбега и акцентом на стопорящий шаг в фазе броска.

Броски также следует различать по типу: прыгающие и стелящиеся.

Техника выполнения прыгающего мяча различается с иными, большим углом атаки мяча при броске.

Наиболее технически сложным и одновременно распространенным среди сильнейших команд мира является бросок с разворота.

**МОДЕЛЬНЫЕ
ХАРАКТЕРИСТИКИ ОЦЕНКИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГОЛБОЛЕ
(СПОРТ СЛЕПЫХ)**

разработаны Баряевым А. А.

Наиболее важными методическими положениями для всех игровых видов спорта являются:

— вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой конкретных видов игровой соревновательной деятельности: высокие тренировочные нагрузки концентрируются по относительно коротким временным циклам и сочетаются с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

— акцент на повышение СФП, осо-

бенно развитие взрывной и стартовой силы;

— совершенствование базовой подготовки на всех этапах годовичного цикла преимущественно за счет комплексной тренировки;

— увеличение специализированности нагрузки путем повышения удельного веса соревновательного метода.

Для командных игр особое значение приобретает: увеличение диапазона игровых функций исполнителей; скоростная техника в условиях жесткого силового противоборства; повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры.

В голболе оценка соревновательной деятельности проводится с помощью видеоанализа игр. В ре-

зультате анализа игр выделяются модельные характеристики с учетом особенностей проводимого турнира. Основными оцениваемыми показателями являются: количество выполненных бросков, количество защитных действий, количество забитых голов, пропущенные мячи с учетом общего времени, проведенного игроком на площадке.

Примеры оценки соревновательной деятельности (мужчин и женщин) представлены в таблицах.

Оценка соревновательной деятельности в голболе (женщины)

Показатели	Значения показателей (игра №1)			Примечание (за 4 игры)
	Мод	Фикс	Победит	
1. Количество бросков	18	19	19	64
2. Количество защитных действий	58	60	60	235
3. Количество голов	5	5	5	7
4. Пропущенные мячи	2	5	5	8
5. Время, проведенное на площадке, мин.	20	20	20	77

**Оценка соревновательной
деятельности в голболе
(мужчины)**

Показатели	Значения показателей (игра №1)			Примечание
	Мод	Фикс	Победит	
1. Количество бросков	32	21	28	122
2. Количество защитных действий	77	66	66	295
3. Количество голов	5	4	4	19
4. Пропущенные мячи	3	4	4	14
5. Время, проведенное на площадке, мин.	20	20	20	78

*Пример заключения
по результатам ОСД
в голболе*

В ходе анализируемых игр спортсменка показала высокий уровень технической подготовленности с успешным выполнением как прямых, так и диагональных бросков в зависимости от тактической схемы игры.

Показана высокая результативность выполнения бросков (17 %) при успешной выраженной защитной игре (208 защитных действий).

Уровень подготовленности соответствует запланированным модельным значениям параметров.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Адаптация, физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих* / Р. А. Толмачев – 2004.
2. *Совершенствование модальных характеристик спортсменов сборных команд страны в различных видах спорта* / Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры (ФГБУ СПбНИИФК); А. А. Баряев – 2014.
3. *Теория и методика физической культуры* / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.

Приложение

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТА СЛЕПЫХ
(ИБСА)**

ПРАВИЛА ПО ГОЛБОЛУ

2014–2017

1 января, 2014

В игре принимают участие две команды по три игрока. Каждая команда может иметь максимум три запасных игрока. Игра происходит в спортивном зале, на полу которого нанесена разметка в виде прямоугольной площадки (18×9 м), разделенная на две половины центральной линией. В обоих концах площадки находятся ворота, длиной 9 метров. Игра осуществляется озвученным мячом (внутри находится колокольчик). Цель игры — закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать.

Правила игры контролируются Международной Федерацией спорта слепых.

В случае возникновения разногласий по поводу данных правил за основу принимается английский вариант текста.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ А

Правила по голболу

Глава 1. Подготовка к игре

1. Площадка
2. Зона скамейки запасных игроков
3. Ворота
4. Мяч
5. Игровая форма
6. Игровые очки/заклейки/очки и контактные линзы
7. Категории соревнований и классификация
8. Состав команд
9. Официальные лица

Глава 2. Перед игрой

10. Жеребьевка
11. Разминка
12. Продолжительность игры

Глава 3. Во время игры

13. Протокол игры
14. Подсчет очков
15. Командный тайм-аут
16. Официальный тайм-аут
17. Медицинский тайм-аут
18. Кровь
19. Командная замена
20. Медицинская замена

Глава 4. Несоблюдение правил

21. Бросок до свистка
22. Пасс в аут
23. Потеря мяча

Глава 5. Персональные пенальти

- 24. Короткий мяч
- 25. Хай болл
- 26. Лонг болл
- 27. Игровые очки
- 28. Неправильная защита
- 29. Задержка игры
- 30. Неспортивное поведение
- 31. Шум

Глава 6. Командные пенальти

- 32. 10 секунд
- 33. Задержка игры
- 34. Неспортивное поведение
- 35. Подсказка со скамьи
- 36. Шум

Глава 7. Конец игры

- 37. Дополнительное время
- 38. Дополнительные штрафные броски

- 39. Дополнительные штрафные броски до «золотого гола»
- 40. Подписывание протокола и процедура подачи протеста

ЧАСТЬ Б

Проведение турниров

- 41. Результаты группового турнира и распределение команд
- 42. Неявка или снятие команды
- 43. Протокол игры

Приложение 1. Площадка, сигналы судей, пересечение мячом линии

Часть А

ПРАВИЛА ПО ГОЛБОЛУ

ГЛАВА 1 ПОДГОТОВКА К ИГРЕ

1. Площадка

- 1.1 Размеры: прямоугольник размером 18 м ($\pm 0,05$ м) в длину и 9 м ($\pm 0,05$ м) в ширину. Измерения проводятся по внешним краям площадки. На полу должна быть нанесена разметка только для голбола (*Приложение 1*). Площадка разделена через каждые 3 метра линиями, образующими 6 игровых зон.

Перед воротами, с каждой стороны площадки находятся командные зоны: 6 м ($\pm 0,05$ м) в длину и 9 м ($\pm 0,05$ м) в ширину. Каждая из командных зон разделена на 2 равные зоны: 3 м ($\pm 0,05$ м) в длину и 9 м ($\pm 0,05$ м) в ширину. Эти зоны называются Зона ориентации и Зона приземления. Зона ориентации расположена ближе к воротам, дальше от ворот — Зона Приземления. Командные зоны имеют линии для ориентации игроков, как указано в приложении 1.

- 1.2 Нейтральная зона находится посередине площадки. Размеры: 6 м ($\pm 0,05$ м) в длину и 9 м ($\pm 0,05$ м) в ширину. Нейтраль-

ная зона разделена на 2 равные части средней линией площадки (Приложение 1).

- 1.4 Все линии должны быть 0,05 м в ширину ($\pm 0,01$ м) и должны быть нанесены липкой лентой (скотчем). Под скотчем должна быть положена веревка, которая помогает игрокам ориентироваться. Веревка должна быть толщиной 0,003 м (± 0.0005 м). Цвет скотча должен отличаться от цвета пола и мяча для максимальной видимости во время игры со стороны судей и зрителей.
- 1.5 Вокруг всей площадки должна быть линия (без веревки) на расстоянии 1,5 м ($\pm 0,05$ м) от

боковых линий и линии ворот. Эта линия называется линия «лайн аут».

1.6 Пол должен иметь ровную поверхность. Он может быть деревянным, пластиковым или синтетическим, и должен быть одобрен организаторами турнира.

2. Зона скамейки запасных игроков

2.1 Каждая команда имеет свою зону со скамейкой, которая расположена на стороне судейского стола, на расстоянии минимум 3 м от боковой линии площадки. Общие размеры: 4 м в длину ($\pm 0,05$ м) и

3 м ($\pm 0,05$ м) в глубину. Края зоны скамейки запасных игроков должны быть помечены скотчем (с веревкой) для ориентации (*Приложение 1*).

2.2 Зона скамейки запасных игроков находится на одной стороне с играющей командой, так чтобы зона команды находилась в пределах командной зоны площадки (*Приложение 1*).

2.3 В перерыве игры обе команды меняются сторонами и, соответственно, зонами скамейки запасных игроков.

2.4 Во время игры все члены команды должны оставаться в

этой, предназначенной для них, зоне и должны касаться любой частью тела линии зоны скамейки запасных игроков или находиться внутри нее. В противном случае назначается командный пенальти «Задержка игры».

- 2.5 В случае, если игрок команды, получивший травму или не участвующий в турнире, желает сидеть на скамейке запасных, он должен одеть отличительную футболку, предоставленную организаторами турнира. Этот игрок не может принимать участие в матче. В противном случае, назначается командный пенальти «Задержка игры» и указанный игрок дол-

жен покинуть зону скамейки запасных игроков.

3. Ворота

3.1 Ворота размещаются по краям игровой площадки. Внутренние размеры: 9 м в длину ($\pm 0,05$ м) и 1,30 м в высоту ($\pm 0,02$ м) и как минимум 50 см в глубину (измерение от края перекладины до ближайшей части на внутренней стороне).

3.2 Каркас ворот должен быть жестким.

3.3 Штанги и перекладина ворот должны быть круглыми или эллипсовидными в диаметре, не превышающем 0,15 м.

3.4 Штанги ворот ложны быть рас-
положены на линии ворот и за
краем боковых линий пло-
щадки.

4. Мяч

4.1 Мяч должен соответствовать
следующим требованиям:

- Диаметр: 24–25 см
- Длина окружности:
75,5–78,5 см
- Вес $1,250 \pm 50$ г
- Отверстия для звука: 4 —
в верхней части и 4 —
в нижней части
- Колокольчики — 2 шт.
- Материал — резина
- Жесткость по нормам
DIN 53505: 80–85 °Shore A
- Цвет синий

- Поверхность пупырчатая
- Без токсических примесей

4.2 Для крупных соревнований (Паралимпийские игры, Чемпионат Мира и отборочные турниры Паралимпийских игр) мяч, предоставленный организаторами, должен быть утвержден ИБСА.

5. Игровая форма

5.1 Все игроки должны быть в форме своей команды.

5.2 Каждый игрок должен иметь номер, расположенный в центре футболки на передней и задней стороне. Номер должен быть минимум 20 см в высоту

и может быть только следующий: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 или 9. Номер не должен быть закрыт игровыми шортами или штанами или каким-либо образом скрыт от судьи. В противном случае, назначается пенальти «Задержка игры».

- 5.3 Одежда и защита не должна отходить от тела более чем на 10 см при измерении в любую сторону.
- 5.4 На Паралимпийских играх и Чемпионате Мира вся игровая форма должна соответствовать стандартам, установленным Международным Паралимпийским Комитетом. В противном случае назначается командный

пенальти «Задержка игры» и игрок не допускается к игре.

5.5 Любая защита, расположенная на голове не должна соприкасаться с игровыми очками.

6. Игровые очки. Заклейки. Очки и контактные линзы

6.1 Игрок не может носить очки или контактные линзы.

6.2 Игровые очки должны быть надеты на игроков на площадке со времени проверки перед игрой до окончания игры или перерыва между таймами.

Дополнение: игрок, о замене которого объявлено, может касаться игровых очков сразу

после объявления судьей о замене для покидания площадки. В противном случае назначается пенальти «Касание очков».

6.3 Игровые очки должны быть надеты во время дополнительного времени. Все игроки должны быть в игровых очках во время свободных бросков после окончания дополнительного времени, в независимости, находятся ли они на площадке или нет. В противном случае, назначается пенальти «Касание очков».

6.4 На всех крупных соревнованиях должны использоваться глазные заклейки под игровыми очками, одобренные тех-

ническим комитетом соревнований.

- 6.5 В случае, если время на поправку игровых очков или замена игровых очков занимает больше, чем продолжительность медицинского тайм-аута (45 секунд), назначается пенальти «Задержка игры». Секундометрист 10-ти секунд на противоположной стороне в данном случае отмеряет официальный тайм-аут продолжительностью 45 секунд.
- 6.6 Любые игровые очки должны быть утверждены техническим комитетом соревнований.

7. Категория соревнований и классификация

- 7.1 Соревнования делятся на 2 категории: мужские и женские.
- 7.2 Для международных соревнований все игроки должны быть классифицированы по спортивному классу МПК (Б1, Б2 или Б3).

8. Состав команд

- 8.1 В начале соревнований команда должна состоять из 3-х основных игроков с запасными игроками (максимум 3 игрока).
- 8.2 В дополнение в состав каждой команды могут входить до 3-х

сопровождающих персон на скамейке запасных во время игры. Общее количество членов команды, находящихся в зоне скамейки запасных игроков не может быть больше 9, включая 3-х основных игроков.

- 8.3 Судьи должны быть проинформированы письменно во время жеребьевки, если на скамейке запасных игроков будет находиться игрок, не принимающий участия в игре. Такой игрок должен быть одет в отличительную футболку, предоставленную организаторами соревнований. В противном случае, этому игроку запрещено находиться на скамейке запасных игроков и назнача-

ется командный пенальти «Задержка игры».

9. Судьи

- 9.1 На каждой игре присутствуют 2 судьи, 4 судьи на воротах, 1 протоколист, 1 секундометрист и 2 секундометриста 10-ти секунд. На Паралимпийских играх, Чемпионате Мира, квалификационных соревнованиях Паралимпийских игр и региональных соревнованиях необходимо присутствие также запасного секундометриста.
- 9.2 Обязанности судей приведены в сертифицированной судейской программе.

ГЛАВА 2 ПЕРЕД ИГРОЙ

10. Жеребьевка

10.1 Представитель команды должен присутствовать на жеребьевке в определенное время, в указанном месте. В противном случае — командное пенальти «Задержка игры» с потерей шанса на выбор по результатам жеребьевки (бросок или сторона игры). В случае, если оба представителя отсутствуют на жеребьевке, первая команда в протоколе начинает игру с левой стороны от судейского стола с мячом. Командный пенальти «Задержка игры» назначается

для двух команд.

10.2 Во время жеребьевки представитель команды должен заполнить или проверить стартовый протокол. В протоколе должны быть правильно указаны имена и номера игроков и полный лист сопровождающих персон, которые будут представлены на скамейке запасных игроков во время игры. В случае, если стартовый состав не указан в протоколе, будет использоваться стартовый состав из протокола предыдущей игры. В случае первой игры команды на турнире используется список, поданный организаторам перед началом турнира.

- 10.3 Для игр, в которых должен быть определен победитель, представитель команды заполняет протокол штрафных бросков, который предоставляется судьей. Протокол выполнения штрафных бросков передается судье перед началом выполнения жеребьевки для серии штрафных бросков.
- 10.4 Жеребьевка проводится судьей, назначенным организаторами турнира.
- 10.5 Победитель жеребьевки получает право выбора первого игрового действия или стороны площадки для начала игры. Оставшийся выбор осуществляется противополож-

ной стороной.

- 10.6 В конце первой половины игры команды меняются сторонами площадки и скамейками запасных игроков. Первый бросок второй половины игры выполняет команда, которая защищалась при первом броске игры.
- 10.7 Только игроки, указанные в протоколе игры, могут принимать в ней участие. Все члены команды, указанные в стартовом протоколе должны быть на площадке или скамейке запасных игроков во время старта игры. В противном случае назначается командный пенальти «Задержка игры» за

каждого отсутствующего члена команды.

11. Разминка

11.1 Игрокам разрешено проводить разминку только на своей стороне площадки. Командам запрещено бросать мяч в направлении стороны противоположной команды.

11.2 Если во время разминки, команда бросает мяч на другую сторону площадки, то она получает предупреждение от судьи. В случае повторного броска в направлении противоположной команды назначается командный пенальти «Неспортивное поведение».

12. Продолжительность игры

- 12.1 Продолжительность игры — 24 минуты, разделенные на 2 половины по 12 минут каждая.
- 12.2 Командам предоставляется минимум 5 минут между окончанием предыдущей игры и началом следующей игры.
- 12.3 Звуковой сигнал подается за 5 минут до старта игры.
- 12.4 Игроки основного состава должны быть готовы к предстартовой проверке игровых очков и заклеек, проводимой судьей, за 90 секунд до начала каждой половины игры.

- 12.5 Звуковой сигнал подается за 30 секунд до старта каждой из половин игры.
- 12.6 Продолжительность перерыва между половинами игры — 3 минуты.
- 12.7 Все команды и игроки должны быть готовы к началу игры по команде судейского стола «Time». В противном случае, назначается командный или персональный пенальти «Задержка игры».

ГЛАВА 3 ВО ВРЕМЯ ИГРЫ

13. Протокол игры

13.1 Судья начинает игры с просьбы к зрителям соблюдать тишину во время игры и выключить мобильные телефоны. Далее следует команда «Quiet please», «Centre» и мяч подается команде, которая начинает игру.

Судья подает мяч игроку, находящемуся ближе всех к центру ворот. После этого подаются 3 свистка и команда «Play».

13.2 Основной таймер стартует по третьему свистку судьи.

- 13.3 Каждая половина игры завершается по свистку судьи и команде «Half time» или «Game», «Overtime» или «Extra throws». Это сигнал к тому, что половина игры закончена и игроки могут касаться игровых очков без нарушения.
- 13.4 Игровой таймер останавливается по свистку судьи и запускается вновь по следующему свистку, исключая момент пробития пенальти. Во время пробития пенальти игровой таймер не включается.
- 13.5 В случае, если мяч должен быть подан обратно на площадку, он подается судьей или судьей на воротах на линию

1,5 метра, на стороне, ближайшей к месту выхода мяча с площадки. Дальше, судья подает команду «Play».

- 13.6 В случае, если при броске мяч выходит за боковую линию, судья подает команду «Out» и 10-секундный таймер останавливается и сбрасывается. В случае, если мяч пересек линию «лайн аут», судья также подает команду «Line out». Мяч подается на линию 1,5 метра с противоположной стороны от бросающей до этого команды, на стороне выхода мяча с площадки. Если мяч не пересек линию «лайн аут», игровой таймер не останавливается и судья подает команду «Play»

после того, как мяч подан команде. В случае остановки игрового таймера судья подает команду «Quiet please» подает свисток и команду «Play».

- 13.7 Если после защитного блока мяч вышел через боковую линию в командной зоне, судья подает команду «Blocked out». При пересечении линии «лайн аут», судья также подает команду «Line out».
- 13.8 Мяч подается обратно в игру судьей или судьей на воротах, как описано в пункте 13.6.
- 13.9 Если игра не была остановлена, 10-секундный таймер не останавливается и судья подает

команду «Play», как только мяч подан обратно на площадку.

13.10 Если игра остановлена, 10-секундный таймер также останавливается. Когда мяч подан обратно в игру, судья подает команду «quiet Please», затем свисток и команду «Play». В данном случае команда может использовать оставшееся время для броска и пересечения мячом средней линии площадки.

13.11 В случае, если никто из игроков не пытается найти, поданный обратно на площадку мяч, судья также подает команду «Quiet please», затем свисток и команду «Play».

- 13.12 Любая дополнительная помощь в ориентировке игроков запрещена в ходе игры. В противном случае назначается пенальти или командный пенальти «Задержка игры».
- 13.13 После пробития или защиты пенальти игроки могут быть ориентированы на площадке судьей на воротах или судьей с указанием на штангу ворот. Если судья вынужден ориентировать игрока в другом случае, назначается пенальти «Задержка игры».
- 13.14 В случае, если мяч после броска остановится в нейтральной зоне без защитного касания противоположной команды,

судья объявляет «Мертвый мяч». Мяч отдается защищающейся команде, как указано в пункте 13.5. «Мертвый мяч» также назначается в случае, если он отразится от штанги/перекладины ворот (без защитного касания команды) и остановится на половине защищающейся команды. Свисток подается только в случае полной остановки мяча.

13.15 Член команды может покинуть игровую площадку только по вынужденной причине (например, медицинская необходимость или замена экипировки) во время официальной остановки игры. В случае покидания игровой площад-

ки, он не может вернуться на площадку до окончания половины игры.

13.16 Официальный тайм-аут для очистки пола может быть взят только судьей в случае небезопасных условий игры. Очистка пола может быть проведена только во время официальной остановки игры.

14. Подсчет очков

14.1 В случае, если мяч во время игры полностью пересек линию ворот (*Приложение 1*), засчитывается гол. Судья подает два свистка и объявляет «Гол». Игровой таймер останавливается по первому свистку судьи.

Гол не может быть засчитан при подаче мяча судьей в игру.

- 14.2 Если защищающийся игрок потерял игровые очки или они были повреждены летящим мячом, игра не останавливается до полного контроля над мячом, выхода мяча в аут или пересечения линии ворот.
- 14.3 Команда, забившая наибольшее количество голов до окончания игры объявляется победителем.
- 14.4 В случае если преимущество одной из команд достигло разницы в 10 голов, игра останавливается и лидирующая

команда объявляется победителем.

15. Командный тайм-аут

15.1 Каждая команда может использовать 4 тайм-аута по 45 секунд во время основного времени игры. По меньшей мере, один из тайм-аутов должен быть использован во время первой половины игры или этот тайм-аут будет потерян. В случае, если одна из команд попросила тайм-аут, вторая также может использовать его.

15.2 Во время дополнительного времени каждая из команд может использовать 1 тайм-аут.

-
- 15.3 Команда, которая владеет мячом может просить о проведении тайм-аута. Другая команда может просить о проведении тайм-аута во время официальных остановок в игре.
- 15.4 Проведение тайм-аута может быть запрошено у судьи любым членом команды жестом (приложение) или словесной командой «тайм-аут».
- 15.5 Тайм-аут начинается после того, как судья объявит «Тайм-аут» и команду, запросившую его проведение. Любой член команды, находящийся на скамейке запасных игроков может выходить на

площадку во время командного тайм-аута.

- 15.6 10-секундный таймер фиксирует 45 секунд на проведение командного тайм-аута, подавая звуковой сигнал об оставшихся 15 секундах до окончания и по окончании времени тайм-аута.
- 15.7 После звукового сигнала за 15 секунд до окончания тайм-аута, судья подает команду «15 секунд».
- 15.8 Замена может быть запрошена до окончания тайм-аута. Если команда запросила замену после окончания тайм-аута, то в ее сторону назнача-

ется командный пенальти «Задержка игры».

- 15.9 После проведения тайм-аута должен быть совершен как минимум 1 бросок до того, как эта же команда могла снова запрашивать тайм-аут или замену.
- 15.10 Если команда запросила более, чем 4 тайм-аута за основное время игры или более, чем 3 тайм-аута за вторую половину игры, или более, чем 1 тайм-аут за дополнительное время, то запрос отклоняется и назначается командный пенальти «Задержка игры».
- 15.11 После команды судьи «Quiet please» все подсказки со ска-

мейки запасных игроков должны быть прекращены. В противном случае назначается командный пенальти «Подсказка со скамьи».

16. Официальный тайм-аут

16.1 Судья может назначать официальный тайм-аут в любое время.

16.2 Если судья подал свисток и обозначил официальный тайм-аут по результату действий команды, владеющей мячом, мяч отдается под контроль судье на воротах. По окончании официального тайм-аута судья на воротах подает мяч на линии

1,5 метра перед линией ворот (пункт 13.5).

16.3 Официальный тайм-аут не имеет ограничений по времени.

16.4 Во время официального таум-аута разрешены подсказки со скамейки запасных игроков до команды судьи «Quiet please». После этого все подсказки должны быть прекращены. В противном случае, назначается командный пенальти (пункт 15.11).

17. Медицинский тайм-аут

17.1 Максимальная продолжительность медицинского

тайм-аута — 45 секунд. В случае, если игрок получил травму, судья может назначить медицинский тайм-аут. Судья должен определить, может ли игрок продолжать игру по окончании 45 секунд.

- 17.2 10-секундный таймер, который в данный момент не фиксирует 10 секунд, отвечает за контроль продолжительности медицинского тайм-аута (45 секунд).
- 17.3 За 15 секунд до окончания времени медицинского тайм-аута подается звуковой сигнал, также как и по окончании времени медицинского тайм-аута.

- 17.4 Если судья определит, что травмированный игрок не готов продолжать игру по окончании медицинского тайм-аута, этот игрок должен быть заменен (медицинская замена). Он может вернуться в игру с использованием регулярной замены.
- 17.5 Только 1 человек со скамейки запасных игроков может выходить на площадку во время медицинского тайм-аута для оказания помощи. Этот человек должен вернуться в зону скамейки запасных игроков до окончания медицинского тайм-аута. В случае, если более, чем 1 человек со скамейки запасных игроков вышел

на площадку для оказания помощи или помощник не успел вернуться на скамейку до окончания медицинского тайм-аута, назначается командный пенальти «Задержка игры».

18. Кровь

18.1 В случае, если у игрока идет кровь, назначается медицинский тайм-аут. Игрок должен покинуть площадку и не может вернуться до тех пор, пока кровь не будет остановлена и все ее следы будут устранены. В случае, если до окончания медицинского тайм-аута кровь остановить не удалось, должна быть

произведена медицинская замена.

- 18.2 В случае, если игрок заменен из-за крови, такая замена определяется как медицинская замена и игрок может вернуться на площадку с использованием регулярной замены и только с разрешения судьи (пункт 18.1).
- 18.3 Все испачканные поверхности должны быть очищены до того, как игра возобновиться.
- 18.4 Если у игрока нет дополнительной игровой футболку с тем же номером, ему разрешено одевать игровую футболку с другим номером

(отличным от игроков на площадке) с разрешения судьи.

19. Командная замена

- 19.1 Каждой из команд разрешено проводить 4 замены в течение игры. Как минимум одна из них должна быть проведена в первой половине игры, или право на 1 замену будет потеряно.
- 19.2 Каждой из команд разрешено проводить 1 замену в течение дополнительного времени игры.
- 19.3 Один и тот же игрок может быть заменен несколько раз.

- 19.4 Команда, контролирующая мяч, может запрашивать замену. Другая команда может запрашивать замену, когда остановлен официальный таймер.
- 19.5 Замена может быть объявлена любым членом команды словом «Замена» или знаком «Замена» (см. *Приложение*).
- 19.6 Замена начинается, когда судья ее объявит и назовет команду, запросившую замену.
- 19.7 После объявления судьи, команда должна показать таблички с номерами игроков, которые заменяются.

- 19.8 Выходящий на площадку игрок должен быть готов к замене и проверке очков судьей. Любая задержка при замене приводит к назначению командного штрафа «Задержка игры».
- 19.9 Тайм-аут может быть запрошен до окончания замены.
- 19.10 После проведения замены, как минимум 1 бросок должен быть совершен до того момента, как эта же команда может запросить другую замену или тайм-аут.
- 19.11 Заменяемый игрок может касаться очков и заклеек, как только судья объявил замену, для того, чтобы самостоя-

тельно покинуть площадку. Судья на воротах должен помочь игроку покинуть площадку и проводить нового игрока до ближайшей к скамейке запасных игроков штанге ворот. Если заменяемый игрок коснется очков до объявления замены судьей, назначается пенальти «Касание очков».

19.12 Во время пробития пенальти замены разрешены, за исключения игрока, нарушившего правила.

19.13 Во время замен разрешены любые подсказки со скамьи до команды судьи «Quiet please». В противном случае,

назначается пенальти «Подсказка со скамьи».

19.14 Любая замена, проведенная в перерыве между половинами игры не учитывается в общем количестве замен команды. Во время перерыва о замене необходимо сообщить главному судье игры, который затем объявляет о замене перед началом второй половины игры. В случае, если о замене не будет сообщено до окончания перерыва, но она все равно будет проведена, назначается командный пенальти «Задержка игры».

19.15 Если команда просит более 4-х замен в основное время

игры или более 3-х замен во второй половине, или более 1 замены в дополнительное время, то такая замена не может быть проведена, а также назначается командный пенальти «Задержка игры».

20. Медицинская замена

20.1 Медицинская замена не входит в общее количество разрешенных замен за игру.

20.2 Две остановки игры для оказания помощи одному и тому же игроку, по решению судьи, приводят к автоматической медицинской замене игрока. Этот игрок может вернуться на игровую площадку только

по окончании половины игры.

20.3 После объявления судьей медицинского тайм-аута, судья должен определить, способен ли игрок продолжить игру. В случае, если по окончании 45 минут судья определяет, что игрок не может продолжить игру, проводится медицинская замена. Игрок может вернуться на площадку с использованием регулярной замены по решению тренера.

20.4 Подсказки со скамьи разрешены во время проведения замены до команды судьи «Quiet please». В противном случае, назначается пенальти «Подсказка скамьи».

ГЛАВА 4 НЕСОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ

В случае, если зафиксировано несоблюдение правил, раздается свисток и судья объявляет название нарушения.

21. Бросок до свистка

21.1 Броском до свистка является бросок, совершенный до команды «Play».

22. Пасс в аут

Пасс в аут фиксируется судьей в следующих случаях:

22.1 Мяч касается площадки за линией аута в результате пере-

дач мяча между игроками команды.

22.2 Зафиксировано преднамеренное действие игрока для вывода мяча за линию аута, в частности при втором касании мяча для вывода мяча в аут. Это включает любое сопровождающее действие рукой или кистью.

23. Потеря мяча

23.1 Фиксируется в случае, если мяч после первого защитного касания пересекает:

- а) среднюю линию;
- б) боковую линию
в нейтральной зоне.

Мяч подается противополож-

ной команде в соответствии с пунктом 13.6. После этого судья подает команду «Quiet please», затем свистит и подает команду «Play».

- 23.2 Мяч попадает в штангу или перекладину ворот и откатывается обратно (без касания игроков защищающейся команды) через среднюю линию или боковую линию в нейтральной зоне.
- 23.3 Правило не применяется во время пробития штрафных бросков.
- 23.4 Если мяч касается любого объекта над игровой площадкой, фиксируется потеря мяча.

ГЛАВА 5

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ПЕНАЛЬТИ

В случае фиксирования персонального нарушения, судья подает свисток, объявляет нарушение, номер игрока и команду. Наказанный игрок должен защищать ворота при пенальти. Правила игры в полном объеме применяются к процедуре пробития штрафного броска. При нарушении правил пробивающим игроком гол не засчитывается. В случае нарушения со стороны защищающегося игрока — бросок повторяется. В случае попадания мяча в ворота пробивающего игрока — гол не засчитывается с потерей выполнения броска. Команда может отказаться от выполнения штрафного броска. В таком случае мяч остается

у пробивающей команды, игра продолжается. Во время пробития штрафного броска игровые часы останавливаются.

24. Короткий мяч

24.1 В случае, если брошенный мяч полностью остановился на игровой площадке, не достигнув командной зоны защищающейся команды фиксируется «короткий мяч». Наказывается игрок, выполнивший бросок.

25. Хай болл

25.1 В случае, если при броске после покидания мячом руки, мяч не коснулся игровой пло-

щадки хотя бы раз до или на линии 6 метров на стороне бросающего игрока, назначается пенальти «Хай болл».

26. Лонг болл

26.1 Аналогично пункту 25, после броска мяч должен коснуться игровой площадки хотя бы раз в нейтральной зоне. В противном случае, назначается пенальти «Лонг болл».

27. Касание очков

27.1 Если игрок касается очков без разрешения судьи во время игры, назначается пенальти «Касание очков».

27.2 Игрок, покинувший площадку на время пробития штрафного броска, не имеет права касаться очков. В противном случае, назначается пенальти «Касание очков».

27.3 В случае, если заменяемый игрок касается игровых очков до объявления замены судьей (номер, команда), назначается пенальти «Касание очков».

28. Неправильная защита

28.1 Первый защитный контакт с мячом должен быть совершен игроком, любая часть тела которого касается командной зоны (6 метров).

29. Задержка игры

29.1 Игроки должны быть готовы к началу игры по команде судьи.

29.2 Игроки не могут быть ориентированы, с помощью кого-либо, на игровой площадке, за исключением ситуации пробития штрафных бросков.

29.3 Игрокам запрещены любые действия, направленные по мнению судьи, на задержку игры.

30. Неспортивное поведение

30.1 Если судья определяет поведение игрока в неспортивной манере назначается пенальти

«неспортивное поведение». В дальнейшем, любое второе нарушение «Неспортивное поведение» одним и тем же игроком приводит к немедленному удалению игрока с игровой площадки без права замены. В данном случае организационным комитетом соревнований решается вопрос о дальнейшем участии игрока в турнире.

- 30.2 Удаленный игрок не может быть заменен в ходе игры.
- 30.3 Любой преднамеренный физический контакт игрока с судьей приводит к немедленному удалению игрока с игровой площадки.

30.4 Игроки, преднамеренно изменяющие форму мяча, наказываются пенальти «Неспортивное поведение».

30.5 Запрещено преднамеренное смачивание мяча протираанием о какую-либо поверхность. В данном случае, назначается пенальти «Неспортивное поведение».

30.6 Голбол — игра, в которую играют руками. Любой преднамеренный удар мяча ногой наказывается пенальти «Неспортивное поведение».

31. Шум

31.1 Любой шум, преднамеренно

совершаемый игроком во время броска или во время полета мяча после броска, который мешает противоположной команде защищаться, наказывается пенальти «Шум».

ГЛАВА 6 КОМАНДНЫЕ ПЕНАЛЬТИ

В случае фиксирования командного нарушения, судья подает свисток, объявляет нарушение, команду и номер игрока. Команда, которая пробивает штрафной бросок, может выбрать защищающегося игрока из числа игроков соперника, находящихся на игровой площадке в этот момент. Правила игры в полном объеме применяются к процедуре

пробития штрафного броска. При нарушении правил пробивающим игроком гол не засчитывается. В случае нарушения со стороны защищающегося игрока, бросок повторяется. В случае попадания мяча в ворота пробивающего игрока, гол не засчитывается с потерей выполнения броска. Команда может отказаться от выполнения штрафного броска, в таком случае, мяч остается у пробивающей команды, игра продолжается. Во время пробития штрафного броска игровые часы останавливаются.

32. 10 секунд

32.1 Команде дается 10 секунд после первого защитного контакта с мячом до пересечения

мячом после броска средней линии площадки.

- 32.2 При объявлении тайм-аута, замены, а также после пересечения мячом линии «лайн-аут» (при условии, что команда владеет мячом), 10-секундный таймер останавливается на паузе и продолжается после команды «Play». За оставшееся время команда должна броском перевести мяч через среднюю линию.
- 32.3 В случае, если защитный контакт приводит к команде судьи «Blocked out», а затем выходу мяча за линию «лайн-аут», 10-секундный таймер останавливается на паузе и

продолжается по команде «Play».

- 32.4 При официальном тайм-ауте 10-секундный таймер сбрасывается.
- 32.5 10-секундный таймер сбрасывается после объявления гола.
- 32.6 10-ти секундный таймер сбрасывается по окончании половины игры.
- 32.7 10-ти секундный таймер сбрасывается при назначении штрафного броска за нарушением правил.
- 32.8 10-секундный таймер запус-

кается при первом защитном контакте игрока команды с мячом.

33. Задержка игры

- 33.1 Представитель команды должен присутствовать на жеребьевке в назначенное время.
- 33.2 Команда должна быть готова начать игру по команде судьи.
- 33.3 Запрещаются любые действия, направленные на задержку игры.
- 33.4 В перерыве игры, судья должен быть предупрежден о любых заменах игроков в команде.

- 33.5 Команда может запрашивать не более 4-х тайм-аутов за игру, но не более 3-х тайм-аутов за вторую половину игры, а также не более одного тайм-аута в дополнительное время.
- 33.6 Команда может запрашивать не более 4-х замен игроков за игру, но не более 3-х замен за вторую половину игры, а также не более одной замены в дополнительное время.
- 33.7 Игрок, выходящий на замену должен быть готов вступить в игру по команде судьи после объявления замены тренером.

34. Неспортивное поведение

34.1 Все члены команды и делегации должны соблюдать спортивные принципы поведения во время игры.

34.2 Судья имеет право удалить из зала любого члена команды, а также члена делегации в случае фактов неспортивного поведения.

35. Подсказка со скамьи

35.1 Члены команды, указанные в стартовом протоколе, могут общаться с игроками на площадке только во время официальных остановок игры (по свистку судьи). Все перегово-

ры должны быть прекращены по команде судьи «Quiet please». В противном случае, назначается пенальти «Подсказка со скамьи».

- 35.2 Тренеры команды могут общаться с игроками после объявления результата пробития штрафного броска.
- 35.3 Во время штрафных бросков после дополнительного времени тренеры и незадействованные игроки не могут общаться с игроками на площадке.
- 35.4 В случае второго нарушения «Подсказка со скамьи» одним и тем же членом команды,

этот человек удаляется со скамейки запасных игроков или из зала. В данном случае, также назначается пенальти «Подсказка со скамьи».

36. Шум

- 36.1 Любой шум, преднамеренно совершаемый членом команды во время броска или во время полета мяча после броска, который мешает противоположной команде защищаться, наказывается командным пенальти «Шум».

ГЛАВА 7

КОНЕЦ ИГРЫ

37. Дополнительное время

37.1 В случае необходимости определения победителя при ничейном результате в основное время игры, назначается дополнительное время, состоящее из 2-х половин по 3 минуты каждая.

37.2 После окончания основного времени игры назначается перерыв 3 минуты до начала дополнительного времени игры. В это время производится новая жеребьевка для определения команды, начинающей с мячом и сторон игры.

-
- 37.3 Первая команда, которая забивает гол в дополнительное время, объявляется победителем игры.
- 37.4 Перед второй половиной дополнительного времени команды меняются сторонами игры в течение 3-минутного перерыва.
- 38. Дополнительные штрафные броски**
- 38.1 Дополнительные штрафные броски назначаются в случае ничейного результата после дополнительного времени игры. Правила игры полностью применяются во время проведения дополнительных

штрафных бросков.

- 38.2 Во время проведения новой жеребьевки тренер подает заявку на порядок пробития дополнительных штрафных бросков. В заявку должны быть включены все игроки из стартового протокола игры.
- 38.3 Количество дополнительных штрафных бросков, пробиваемых командой, определяется минимальным количеством игроков в заявке двух команд.
- 38.4 Игроки, дисквалифицированные с соревнований или получившие травму, пропускают свою очередь пробития брос-

ков. Следующий по заявке игрок выполняет штрафной бросок.

- 38.5 Перед началом дополнительных штрафных бросков проводится новая жеребьевка для определения, какая из команд начнет выполнение бросков.
- 38.6 Все члены команды, не участвующие в пробитии дополнительных штрафных бросков, немедленно по окончании дополнительного времени переходят на противоположную от скамейки запасных игроков сторону. Любые переговоры с игроками команды полностью запрещены.

- 38.7 Все игроки на скамейке запасных игроков должны быть в игровых очках во время пробития дополнительных штрафных бросков и до окончания процедуры.
- 38.8 Первые игроки из заявок тренеров устанавливаются резервным судьей на центр по линии ворот и каждый игрок выполняет по одному броску. Судья объявляет номера игроков и порядок пробития бросков.
- 38.9 Команда, выигравшая жеребьевку, имеет право выбора (бросок или защита). Во второй паре игроков порядок пробития штрафных бросков

меняется и так далее, до определения победителя игры.

- 38.10 Если бросающий игрок нарушает правила, бросок засчитывается, но гол засчитан быть не может. Штрафной бросок за нарушение не назначается. В случае нарушения, предотвратившего гол, защищающимся игроком бросок повторяется.
- 38.11 Процедура повторяется до тех пор, пока минимальное количество игроков в заявке двух команд смогут выполнить свои броски. Победитель определяется в случае, если по окончании процедуры одна из команд забила большее ко-

личество голов, чем противоположная команда.

39. Дополнительные броски до «золотого гола»

39.1 В случае, если по окончании пробития дополнительных штрафных бросков сохраняется ничейный результат, проводится новая жеребьевка для определения команды, которая начнет новую процедуру.

39.2 Правила проведения процедуры пробития дополнительных бросков сохраняются.

39.3 Победитель может быть определён по окончании бросков в каждой паре игроков.

40. Подписывание протокола и процедура подачи протеста

40.1 Немедленно по окончании игры протоколы должны быть подписаны тренерами и судьями. Если тренер не подписывает протокол, он не имеет права на подачу протеста по результату игры.

40.2 Любой протест может быть подан в письменной форме не позднее 30 минут по окончании игры. В протесте обязательно должен быть указан пункт правил, на который подается протест. Протест не может быть подан на назначение судей или условия проведения соревнований.

40.3 Протест должен быть рассмотрен организационным комитетом соревнований. Решение комитета является окончательным.

Часть Б

ПРОВЕДЕНИЕ ТУРНИРОВ

41 Результаты группового турнира и распределение команд

По итогам группового турнира команды распределяются в соответствии с количеством набранных очков. За победу присуждается три (3) очка, за ничью — одно (1) очко, за поражение — ноль (0) очков. В случае, если 2 или более команд набрали одинаковое количество очков, команды распределяются по следующему принципу:

- Разница забитых и пропущенных голов командой в групповом турнире.

- Количество побед команды в групповом турнире.
- Количество забитых голов командой в групповом турнире.
- Разница забитых и пропущенных голов в первых половинах игр группового турнира.
- Разница забитых и пропущенных голов в играх между командами с одинаковым количеством очков.

В случае, если более 2-х команд набрали одинаковое количество очков, вышеуказанные критерии применяются до того, как одна из команд не покажет худший результат. Дальше процедура повторяется сначала для оставшихся команд, пока все команды не будут распре-

делены по местам после группового турнира.

42. Неявка или снятие команды

В случае неявки команды, этой команде засчитывается поражение. Сопернику присуждается три (3) очка с разницей забитых и пропущенных голов + 10. Если команда снимается с соревнований по какой-либо причине, всем остальным командам присуждается три (3) очка с нулевой разницей забитых и пропущенных мячей. При этом, все предыдущие результаты команды автоматически отменяются. В данном случае разрешена корректировка расписания соревнований.

43. **Протокол игры**

43.1 **Жеребьевка**

При проведении жеребьевки представители команд должны проверить и уточнить членов команды в стартовом протоколе игры. Все указанные члены команды должны присутствовать на скамейке запасных игроков в начале игры.

В случае нахождения на скамейке запасных игроков, члена команды, не указанного в стартовом протоколе, назначается командный пенальти «Задержка игры» и этот член команды удаляется со скамейки запасных игроков до окончания игры. В случае, если на скамейке запасных игроков отсутствуют члены команды, указанные в стартовом

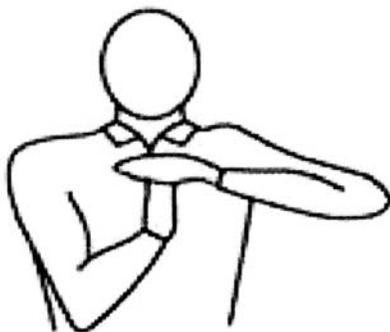
протоколе, назначается командный пенальти «задержка игры». Указанный член команды не может войти в зону скамейки запасных игроков до окончания половины игры.

Приложение 1

Сигналы тренеров



SUBSTITUTION

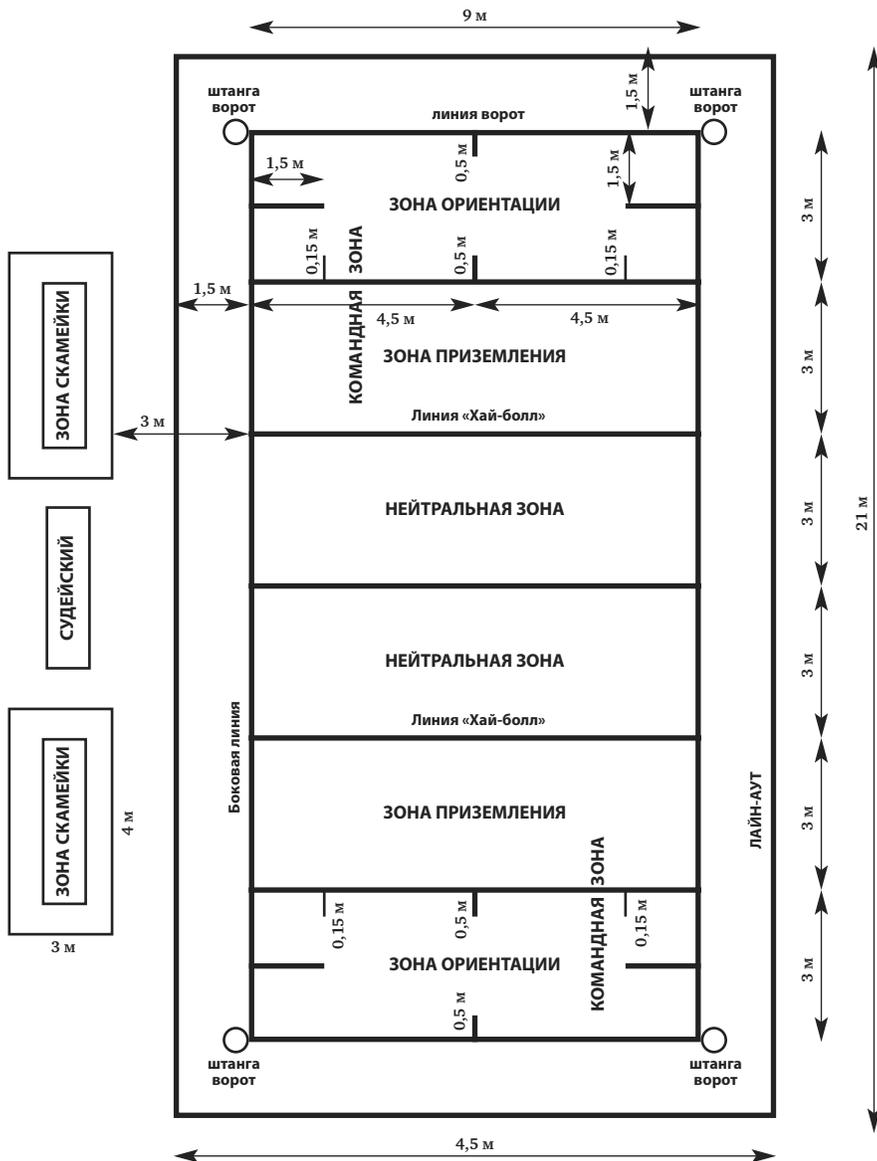


TIME OUT



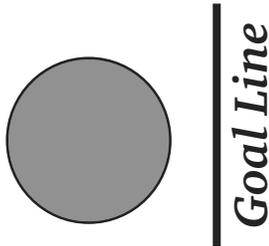
DECLINE PENALTY

Разметка площадки

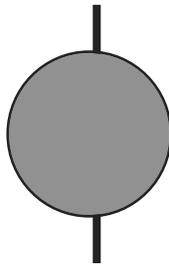


Определение «ГОЛ» (нижняя картинка)

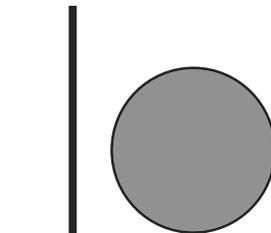
Ball direction →



NOT A GOAL

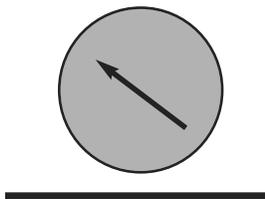
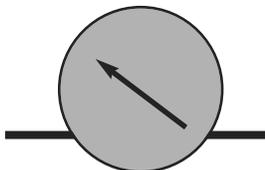


NOT A GOAL



GOAL

**Определение «АУТ»
(обе картинки)**



BOTH
BALLS
OUT

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ИНВАЛИДОВ
«ЦЕНТР ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА»

КЛУБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА
ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

«ГОЛБОЛ»

Коллектив авторов:

А. Ю. Шипилов, В. А. Баженов, М. М. Ильинская,
С. А. Колесов

Под редакцией В. П. Баженова

Дизайн и верстка: С. В. Евстафьева
Техническое обеспечение: ООО «Власта»

Отпечатано в типографии «Власта»
Тула, ул. Ф. Смирнова, 5, корп. 2
Тел. (4872) 30-75-15 (многоканальный)

Подписано в печать . Формат 70×100/16
Печать офсетная. Тираж 200 экз. Заказ № 865